

薬物・アルコール依存症ショートケアプログラム

沖縄県立総合精神保健福祉センター

1回	前半	開始式 オリエンテーション		11回	前半	革細工①	
	後半	CBT1	なぜアルコールや薬物をやめなくてはいけないの？		後半	CBT11	薬物・アルコールに問題を抱えた人の予後
2回	前半	陶芸①		12回	前半	革細工②	
	後半	CBT2	引き金と欲求		後半	CBT12	回復のために
3回	前半	陶芸②		13回	前半	ヨーガ④	
	後半	CBT3	薬物・アルコールのある生活からの回復段階		後半	CBT13	アルコールをやめるための三本柱
4回	前半	ヨーガ①		14回	前半	革細工③	
	後半	CBT4	あなたのまわりにある引き金について		後半	CBT14	アルコールによる身体の障害
5回	前半	陶芸③		15回	前半	革細工④	
	後半	CBT5	あなたのなかにある引き金について		後半	CBT15	再発を防ぐには
6回	前半	陶芸④		16回	前半	ヨーガ⑤	
	後半	CBT6	薬物・アルコールを使わない生活を送るための注意事項		後半	CBT16	再発の正当化
7回	前半	ヨーガ②		17回	前半	革細工⑤	
	後半	CBT7	依存症ってどんな病気？		後半	CBT17	アルコールによる脳・神経の障害
8回	前半	陶芸⑤		18回	前半	革細工⑥	
	後半	CBT8	これからの生活のスケジュールを立ててみよう		後半	CBT18	あなたを傷つける人間関係
9回	前半	陶芸⑥		19回	前半	ヨーガ⑥	
	後半	CBT9	精神障害と薬物・アルコール乱用		後半	CBT19	「強くなるより賢くなれ」
10回	前半	ヨーガ③		20回	前半	CBT20	あなたの再発・再使用のサイクルは？
	後半	CBT10	合法ドラッグとしてのアルコール		後半	修了式・懇談会	

○ショートケア活動時間は 9:30~12:30 です。

10分前には所長の面接を行いますので、9:20には来所してください。

9:45~10:45 作業療法：外部講師とともに活動します。

11:00~12:30 SMARPP（物質使用障害の治療プログラム）を用いたミー-

○テキスト等は配布します。筆記用具は各自でお持ちください。

○軽スポーツは動きやすい服装、運動靴で参加してください。

~どの回からでも参加できます。お気軽にご相談ください~

